



**MACAZA**



contact@macaza.fr  
04.93.17.20.57



Bonjour à toutes et tous,

Dans la série « bien-être », que penseriez-vous de la **sophrologie** ?

- Envie d'être serein, calme, détendu et « défroissé de l'intérieur » ?
- Souhait de maîtriser stress, agacements et émotions ?
- Même pas peur d'exercices basés sur des techniques de respiration et de relaxation ?

**MACAZA et Isabelle LARA, sophrologue diplômée vous proposent :**

**Première séance de cours collectif à 5 €.**

Pour la suite, si vous êtes conquis des bienfaits de la sophro :

**8 € la séance avec la possibilité de cartes 10 séances à 70 €.**

Deux créneaux sont envisagés :

**Le jeudi de 17h45 à 18h30**

**Le vendredi de 12h30 à 13h15**

Les cours commenceront **le jeudi 26 février 2016.**

Nous vous remercions de bien vouloir si possible vous inscrire au préalable.

N'hésitez pas si vous souhaitez des informations complémentaires.



Contact : Jocelyne 04.93.17.21.57 ou Sophie 06.21.02.00.92.